

**SELBSTHILFEZENTRUM**

ZÜRCHER OBERLAND &amp; PFANNENSTIEL

## Hochsensibilität

### Selbsthilfegruppe für Betroffene

Du fühlst Dich im Alltag häufig überflutet von äusseren Reizen? Lärm, Gerüche, Licht, das Verhalten anderer lösen oft Stress oder Unbehagen aus? Stimmungen nimmst Du scheinbar intensiver wahr? Deine Eindrücke werden nicht ernst genommen und belächelt?

Du hast ein hohes Bedürfnis nach Freiraum und Rückzug?

Die Eigenschaften der Hochsensibilität sind in vielen Bereichen auch hilfreich und machen Dich aus?

Der Austausch mit anderen Betroffenen kann Verständnis, Entlastung und neue Perspektiven schaffen. In der Gruppe sprechen wir über den Umgang mit belastenden Situationen im Alltag und entwickeln Strategien, um besser damit umzugehen. Gleichzeitig richten wir den Blick auch auf die positiven Seiten der Hochsensibilität und wie wir diese im Alltag bewusst nutzen können.

Fühlst Du Dich angesprochen und möchtest Teil der Gruppe werden? Dann melde Dich bei:

Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster

Telefon 044 941 71 00

[info@selbsthilfzentrum-zo.ch](mailto:info@selbsthilfzentrum-zo.ch)

[www.selbsthilfzentrum-zo.ch](http://www.selbsthilfzentrum-zo.ch)